



## فعالية تدريبات التوازن على أداء بعض مهارات الرمي بالرجلين (أشى وازا) لناشئى الجودو

(\*) د/ أحمد محمد عبد المنعم

### مشكلة البحث وأهميته

أصبح التقدم العلمي السمة المميزة للعصر الحالي ولقد تزايد الإهتمام العالمي فى القرن الحادى والعشرين بعلم التدريب الرياضى الذى يهتم بتطوير الأداء من خلال الفهم المتعمق لما يتضمنه هذا العلم من أسس وقواعد، حيث يتطلب ذلك التخطيط العلمى والمنظم لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعبين والإرتقاء بهم فردياً وجماعياً، ومن ثم الوصول إلى طفرة رياضية وفورمة عالية تهدف إلى زيادة فاعلية الأداء وتحقيق التفوق والإنجاز الرياضى.

ويتفق كل من ليبنسون،سى "Liebenson,C." (٢٠٠٣م)، أحمد فؤاد الشاذلى (١٩٩٥م) وبراتاسوفا Pratasova (١٩٩١م) بأن أهمية التوازن تتضح فى الرياضات التى تتطلب تغييراً مفاجئاً فى مهاراتها الحركية والتى من خلالها يجب أن يستفيد اللاعب بهذا التوازن بسرعة ليبدأ حركة جديدة، حيث أنه لكل رياضة نوع خاص من التوازن والذى يتناسب مع طبيعة الأداء المهارى لها، ويعتبر التوازن على نفس القدر من الأهمية مثل باقى القدرات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل والمرونة. (١:٢٨) (٢:٢٠-٣١)(١٥٩:٣٢)

ويشير عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٧م) أن التوازن بمفهومه عبارة عن الإحتفاظ بمركز ثقل الجسم داخل قاعدة الإلتزان، والتى دائماً ما تكون جزء من الجسم على الأرض، ويجب أن نأخذ فى الاعتبار أنه كلما كان هذا الجزء من الجسم الذى هو بمثابة قاعدة الإلتزان كبيراً، كلما كان استقرار الجسم أكبر، كما أن الإلتزان من الوجهة العملية يعتبر صورة من التحكم العضلى العصبى الراقى، فإذا ما كانت قاعدة الإلتزان صغيرة نسبياً وحاول اللاعب أداء مهارة ونجح فى أدائها فإن هذا يعبر عن مستوى جيد من الإلتزان، بالإضافة إلى أن هذا اللاعب يمتلك قدراً عالياً من الرشاقة تصل إلى ما يسمى بالبراعة، ولهذا تتضح أهمية الإلتزان وضرورة أن يعمل المدرب على الإرتقاء به لكل لاعب. (١٣: ٢٧٤)

ويتفق أحمد محمد عبد المنعم (٢٠٠٨م) مع كلاً من نيفين حسين محمود (٢٠٠٧م) أن توافر عنصر التوازن للاعب الجودو يمكنه من إستعادة وضعه بسرعه فى حالة إنحراف مركز ثقله عن قاعدة

(\*) مدرس بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.



ارتكازه أثناء تنفيذه لمهارة هجومية أو عند الدفاع ضد هجوم المنافس، فلاعب الجودو الذى يتميز بقدر جيد من التوازن يستطيع أداء المهارات وخاصة التى تتطلب الثبات أو الوقوف على قدم واحدة سواء الهجومية أو الدفاعية بشكل صحيح مع الإحتفاظ بمركز ثقله داخل قاعدة إرتكازه. (٣ : ٢٧) (٢٠ : ١٤٤)

ويشير ياسر يوسف عبدالرؤوف (٢٠٠٥م) أن أهمية التوازن تظهر بشكل كبير من خلال التغيرات السريعة لإتجاه حركات الرجلين فى مرحلة إخلال التوازن ومرحلة تنفيذ الحركة (تسكورى) فإذا كانت قاعدة التوازن كبيرة كلما كان إستعداد الجسم أكبر للإتزان، وإذا كانت قاعدة التوازن صغيرة كلما إحتاج اللاعب إلى مستوى أعلى من التحكم فى أجزاء الجسم حتى يتمكن من التوازن على القدم المرتكزة أثناء المرحلة الرئيسية للرمى، وتؤدى قدرة لاعب الجودو على الحفاظ على أوضاع جسمه فى حالة إرتزانه عند رمى منافسه إلى أداء الواجبات المهارية بأقصى سرعة وهدفية وبالتالي الوصول لأفضل النتائج الممكنة وتحقيق النقطة الكاملة للإيون. (٢٢ : ٨٨)

ومما سبق يتضح أهمية التوازن بنوعيه ( الثابت - الحركى) كأحد المكونات البدنية الهامة لنجاح أى أداء حركى فى رياضة الجودو وخاصة المهارات التى تتطلب الوقوف على قدم واحدة مثل مهارات الرمى بالرجلين (أشى وازا)، ومن خلال عمل الباحث مدرباً للجودو فى العديد من الأندية على مستوى (البراعم-الناشئين-الدرجة الأولى) وملاحظته للعديد من بطولات الجمهورية لمراحل الناشئين إتضح أن هناك صعوبات تواجه اللاعبين أثناء المنافسة تتمثل فى عدم قدرتهم على الثبات عند أداء مهارة تتطلب الوقوف على قدم واحدة أثناء الرمى سواء من الثبات أو التحرك مما يؤدى إلى فشل الأداء المهارى ويعرض اللاعب إلى خطر الهجوم المضاد، ومن خلال الملاحظة الموضوعية تبين قلة الإهتمام عند التخطيط لبناء برامج التدريب على تنمية مكون التوازن بنوعيه على نفس قدر باقى المكونات البدنية الأساسية الأخرى فى الجودو وبشكل تخصصى يشابه طبيعة الأداء الفعلى فى المنافسة، حيث تتطلب العديد من مواقف اللعب فى المباراة قدرة كبيرة من اللاعبين على حفظ توازنهم من خلال سرعة تغيير الإتجاه المقترن بأداء حركى سليم، وهذه الدراسة هى محاولة لتسليط الضوء على مكون التوازن وأهميته والذي بدوره قد يؤثر فى تحسين مستوى الأداء المهارى والبدنى للاعبين، وهذا ما دفع الباحث إلى تصميم برنامج تدريبى يحتوى علي تدريبات خاصة مقننة ومركبة "بدنية مهارية" لتنمية مكون التوازن بنوعيه الثابت والحركى تناسب شكل وطبيعة الأداء التنافسى وموجهة لتطوير التوازن



بنوعيه وأيضاً معرفة مدى تأثيره على فاعلية الأداء المهارى لمهارات الرمي بالرجلين وأثر ذلك على تحسن فاعلية الأداء المهارى.

#### هدف البحث :

التعرف على فعالية تدريبات التوازن على أداء بعض مهارات الرمي بالرجلين (أشى وازا) لناشئى الجودو وذلك من خلال:

- التعرف على الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التوازن وفاعلية أداء بعض مهارات الرمي بالرجلين (أشى وازا) لناشئى الجودو.
- التعرف على الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى التوازن وفاعلية أداء بعض مهارات الرمي بالرجلين (أشى وازا) لناشئى الجودو.
- التعرف على الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى التوازن وفاعلية أداء بعض مهارات الرمي بالرجلين (أشى وازا) لناشئى الجودو.

#### فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التوازن وأثره على فاعلية أداء بعض مهارات الرمي بالرجلين (أشى وازا) لناشئى الجودو لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى التوازن وأثره على فاعلية أداء بعض مهارات الرمي بالرجلين (أشى وازا) لناشئى الجودو لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة فى التوازن وأثره على فاعلية أداء بعض مهارات الرمي بالرجلين (أشى وازا) لناشئى الجودو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

#### مصطلحات البحث:

#### التوازن الحركى (Dynamic Balance):

هو القدرة على إحتفاظ الفرد بتوازنه أثناء الحركة أو عند تحريك مركز الثقل. (١٨ : ١١١)

#### التوازن الثابت: (الإستاتيكي): Static Balance

هو القدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو إهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة. (١٦ : ٣٠٨)



## مهارات الرمي بالرجلين (أشى وازا): ashi waza

مجموعة من مهارات رياضة الجودو والتي يتم الرمي فيها من خلال إسناد أحد الرجلين كجزء رئيسي في عملية الرمي. (٥ : ٢٢)

### فعالية الأداء المهاري Efficiency of skill performance:

قدرة (اللاعب المهاجم) على مواصلة الأداء الهجومي ودقة توجيهه الإستجابة الدفاعية المناسبة لخصمه لتحقيق أكبر عدد من التنفيذ للمهارات الحركية وأعلى قدر ممكن من النقاط باستخدام المهارات التي يتقنها دون هبوط في مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية عند مواجهة شدة وإستمرار المباراة اللاعب أوهى الدرجة الكلية التي يحصل عليها اللاعب نتيجة أدائه للمهارات التي يستخدمها بإيجابية والتي تقدر من قبل المحكمين. (٣ : ٤٩)

### الدراسات المرجعية المرتبطة

دراسة بيتر فيلد وآخرون ١٩٩٨م (٢٣) بعنوان تحليل كينماتيك لعملية التوازن الديناميكي، وكان هدف الدراسة التعرف على أساليب التوازن المتحرك، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي على عينة مكونة من ١٠ لاعبين وكانت أهم النتائج معدل حركة الرأس والجذع لهما دلالة واضحة وخصوصاً حركة الرأس تعمل على فقدان التوازن.

دراسة أحمد عبد المنعم السيوفى ٢٠٠٠م (١) بعنوان ديناميكية الإلتزان وعلاقتها بتطوير مستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو. وكان هدف الدراسة تحليل ثلاث مهارات هجومية في رياضة الجودو (ساساي تسوري كومي أشى-هراي جوشي-مورتيه سيوناجي) ثم عمل برنامج تدريبي مقترح قائم على نتائج التحليل الحركي لتنمية الإلتزان الديناميكي، وإستخدام الباحث المنهج الوصفي والتجريبي على عينة مكونة من ٢ لاعب دولي تحت ١٦ سنة وكانت أهم النتائج تحسن نتائج إختبار باس للتوازن بنسبة كبيرة في القياس البعدي، وتحسن في المسار العام لمركز ثقل الجسم العام، وتحسن معدلات السرعة الدورانية للجسم وبعض أجزائه، تحسن زوايا بعض مفاصل الجسم عند أداء المهارات.

دراسة هانز كريستان وآخرون إنتاج علمي ٢٠٠٢م (٢٦) بعنوان تحسن قوة عضلات الفخذ بعد تدريبات التوازن للاعبين ولاعبات الجودو، وكان هدف الدراسة التعرف على تأثير تدريبات التوازن على تحسين قوة عضلات الفخذ لدى لاعبي ولاعبات الجودو، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي على عينة



مكونة من ٢٠ لاعب وكانت أهم النتائج لوحظ تحسن كبير في القوة تدريبات التوازن مهمة للاعبى الجودو لزيادة القوة والإتزان.

### إجراءات البحث

### منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

### مجتمع وعينة البحث

بلغت عدد عينة البحث الأساسية (٣٢) لاعب من ناشئى نادى الحوار الرياضى تحت ١٦ سنة، تم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عدد كل منها (١٦) لاعب، كما تم إختيار عينة أخرى لإجراء الدراسات الإستطلاعية عليهم وبلغ عددهم (١٢) لاعب.

### إعتدالية توزيع عينة البحث:

تم حساب معامل الإلتواء لجميع القياسات قيد البحث للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع إعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح بجدولى (١)، (٢).

### جدول ١

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري والتفليطح والإلتواء

لعينة البحث فى قياس جميع المتغيرات قيد البحث

$$n = 32$$

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	انحراف	وسيط	إلتواء
السن	سنة	١٥,٦٣	٠,٤٩	١٦,٠٠	٠,٥٤-
الطول	سم	١٦٠,٨٤	٣,٢٢	١٦١,٠٠	٠,١٩-
الوزن	كجم	٥٨,١٩	٣,٥٠	٦٠,٠٠	٠,٤٧-
العمر التدريبي	سنة	٥,٠٠	٠,٧٢	٥,٠٠	٠,٠٠
التوازن الحركى (أداء ماى موارى)	تكرار ٣٠ث	١٧,٠٠	١,٥٢	١٧,٠٠	٠,٥٢-
التوازن الثابت (الوقوف على مشط القدم)	زمن (ث)	٥,٠٠	٠,٩٥	٥,٠٠	٠,٧٢
التوازن التخصصى الحجل ثم الرمى)	درجة	٤,٥٩	٣,٣٨	٧,٠٠	٠,٦٩-
	زمن (ث)	٩,١٦	١,٠٢	٩,٠٠	١,٢٣
فعالية الأداء	درجة	١١,٠٩	٣,٦٧	١٠,٠٠	٠,٢١
	زمن	١٦,٦٩	١,٢٨	١٧,٠٠	٠,٢٤



يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات ضبط العينة تقع بين + ٣ مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات.

٤/٥/١ تكافؤ عينة البحث:

قام الباحثون بإجراء التكافؤ بين ناشئ مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في قياس المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني قيد البحث، كما هو موضح بجدول (٢).

### جدول ٢

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة)  
في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني

ن = ٣٢

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
٠,٧٠	٠,٤٨	١٥,٦٩	٠,٥١	١٥,٥٦	سنة	السن
٠,٧٤	٣,٣١	١٦٠,٨١	٣,٢٤	١٦٠,٨٨	سم	الطول
٠,٦٢	٤,٠١	٥٧,٧٥	٢,٩٦	٥٨,٦٣	كجم	الوزن
١,٠٠	٠,٦٢	٤,٨٨	٠,٨١	٥,١٣	سنة	العمر التدريبي
٠,٩٨	١,٥٨	١٦,٦٩	١,٤٥	١٧,٣١	تكرار ٣٠ ث	التوازن الحركي (أداء ماى موارى)
٠,٧٠	١,٠٢	٥,١٣	٠,٨٩	٤,٨٨	زمن (ث)	التوازن الثابت (الوقوف على مشط القدم)
٠,٣٢	٣,٣٥	٤,٨١	٣,٥٠	٤,٣٨	درجة	التوازن التخصصى الحجل ثم الرمى)
٠,١٦	١,٠٥	٩,١٩	١,٠٢	٩,١٣	زمن (ث)	
٠,١٤	٣,٧٩	١١,٠٠	٣,٦٦	١١,١٩	درجة	فعالية الأداء
٠,٩٥	١,٢١	١٦,٤٤	١,٣٤	١٦,٩٤	زمن	

قيمة T الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث حيث أن جميع قيم ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ العينة في المتغيرات قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

المسح المرجعى:

تم الإطلاع على بعض المؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية والإتصال بشبكة المعلومات الإلكترونية، للتعرف على أنسب التدريبات التى تتناسب مع طبيعة البحث ، كما أن هذا



المسح المرجعي قد ساهم في تصميم تدريبات (بدنية-مهارية) لمهارات الرمي بالرجلين (أشى وازا) قيد البحث.

### الملاحظة Observation:

قام الباحث بمتابعة العديد من البرامج التدريبية بالأندية وكذلك بطولات الجمهورية للجودو لمرحلة تحت ١٦ سنة في الفترة من ٢٠١٤م إلى ٢٠١٦م وذلك بهدف تحديد أهم مهارات الرمي بالرجلين الشائعة في رياضة الجودو والمناسبة للمرحلة العمرية تحت ١٦ سنة قيد البحث.

### الإستمارات والمقابلة الشخصية:

قام الباحث بتصميم إستمارات "إستطلاع الرأى" وعرضها على السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو، لتحديد الأداءات المهارية المناسبة لمرحلة تحت ١٦ سنة (مرفق ٢) وقد تم التوصل إلى عدد (٤) مهارات آشى وازا وهي الأكثر إستخداماً وفعالية في هذه المرحلة السنية وهي كالتالى:

- ١- أو أوتش جارى
- ٢- كو أوتش جارى
- ٣- أوتش ماتا
- ٤- دى آشى براى

### القياسات والإختبارات للمتغيرات قيد البحث:

قام الباحث بقياس (العمر الزمني- الطول- الوزن- العمر التدريبي) لمجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة)، وقد تم تفريغ نتائج القياسات فى الإستمارات المخصصة لذلك وتم الإستعانة بعدد (٥) إختبارات لقياس المتغيرات قيد البحث وهي:

### إختبارات ذات دلالة مرجعية:

- التوازن الثابت ( الوقوف على مشط القدم). (١٠)
- التوازن الحركى (أداء ماى موارى لمدة ٣٠ث) (٢٠)

### إختبارات من تصميم الباحث:

- إختبار لقياس التوازن الحركى لمهارات الرجلين ( الحبل ثم الرمي).
- إختبار قياس فعالية الأداء المهارى.

### الأجهزة والأدوات:

إستعان الباحث خلال قياساته للمتغيرات المختلفة قيد البحث بالأجهزة والأدوات التالية:



- جهاز ريستاميتير لقياس الطول. - ميزان طبي معايير لقياس الوزن. - شريط قياس بالمتر.
- شريط لاصق متعدد الألوان. - ساعة إيقاف رقمية ١٠٠/١ من الثانية. - كاميرا فيديو.

#### إختيار المساعدين:

إستعان الباحث بمساعدين حيث تم تدريبهم على كيفية القياس وتفرغ وتسجيل النتائج فى الإستمارات المخصصة لذلك.

#### الدراسات الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء عدد (٢) دراسة إستطلاعية فى الفترة الزمنية من ١١ / ٤ / ٢٠١٥م إلى ١٥ / ٤ / ٢٠١٥م، وذلك على عينة إستطلاعية مختارة من المجتمع الأسمى للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف تحقيق الآتى:

#### الدراسة الإستطلاعية الأولى:

تم إجرائها بتاريخ ١١ / ٤ / ٢٠١٥م وذلك بهدف تدريب المساعدين على طرق القياس وتسجيل البيانات فى الإستمارات الخاصة بذلك.

#### الدراسة الإستطلاعية الثانية:

تم إجرائها فى الفترة من ١٢ / ٤ / ٢٠١٥م وحتى ١٥ / ٤ / ٢٠١٥م بعد تعديل الإختبارات ووضعها فى صورتها النهائية فقد قام الباحث بإجراء دراسة بهدف تحديد المعاملات العلمية لتلك الإختبارات (صدق - ثبات) وذلك على عينة قوامها ١٦ لاعب من خارج عينة البحث ومن داخل المجتمع الأسمى للبحث، وقد استخدم الباحث صدق التمايز لحساب صدق الإختبارات وطريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيق الإختبار (Test&ReTest) لحساب الثبات، وإيجاد معامل الارتباط بين نتائج تطبيق الإختبار لإثنين من المحكمين كلاهما أعضاء هيئة تدريس وتخصصهما العلمى جودو وذلك لحساب الموضوعية.

#### حساب معامل الصدق Validity:

تم حساب معامل الصدق حيث تم أخذ قياسات لمجموعة مميزة من لاعبي الجودو للمرحلة السنية تحت ١٦ سنة، ومقارنتها بقياسات مجموعة أفراد أخرى أقل تميزاً ويبلغ عددها (١٦) لاعب، حيث تم إجراء تطبيق الإختبارات عليهم بتاريخ ٣٠ / ٦ / ٢٠١٣م، ١ / ٧ / ٢٠١٣م.





جدول (٣)

حساب معامل الصدق لإختبارات المتغيرات البدنية وفاعليه الأداء المهارى

$$16 = 2n = 1n$$

قيمة T	المجموعة غير المميزه		المجموعة المميزه		وحدة القياس	المتغيرات
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
٣,٢٠	٠,٤٩	١٨,٣٣	١,٦٤	١٦,٨٣	تكرار ٣٠	التوازن الحركى (أداء ماى موارى)
١٣,٠٠	٠,٦٧	٨,٤٢	٠,٨٣	٥,١٧	زمن (ث)	التوازن الثابت (الوقوف على مشط القدم)
٣,٧٦	١,٥٤	٨,٧٥	٣,٦٥	٥,٧٥	درجة	التوازن التخصصى الحجل ثم الرمى)
١١,٨٨	٠,٥٨	٥,٨٣	١,١٤	٩,٢٥	زمن (ث)	
٧,٨٢	٢,٤٣	٢٢,٥٨	٣,٧٢	١١,٧٥	درجة	فعالية الأداء
٣,٦٣	١,١٩	١٤,٨٣	١,٢٣	١٦,٦٧	زمن	

قيمة T الجدوليه عند مستوى معنويه (٠.٠٥) = ٢.٢٠١ = \* دال

يتضح من جدول (٣) أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعتين المميزه وغير المميزه فى المتغيرات البدنيه وفعالیه الأداء المهارى لصالح المجموعة المميزه حيث كانت قيمة T المحسوبه أعلى من قيمتها الجدوليه عند مستوى معنويه ٠.٠٥ مما يعنى صدق إختبارت المتغيرات البدنيه وفعالیه الأداء المهارى.

حساب معامل الثبات Reliability

لإيجاد معامل ثبات الإختبارات قام الباحثون بتطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيق هذه الإختبارات بفارق زمنى ٣٠ دقيقه من القياس على عينة قوامها (١٦) لاعب، وتم إستخدام معامل الإرتباط البسيط لبيرسون لإيجاد معامل الإرتباط بين نتائج هذه الإختبارات فى القياس الأول والقياس الثانى.

جدول (٤)

حساب معامل الثبات لإختبارات المتغيرات البدنيه وفعالیه الأداء المهارى

$$16 = 1n$$

قيمة ر	قيمة ت	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
٠,٩٧	٠,٢٦١	١,٤٨	١٧,٠٠	١,٦٤	١٦,٨٣	تكرار ٣٠	التوازن الحركى (أداء ماى موارى)
٠,٨٩	٠,٥٠٦	٠,٧٨	٥,٣٣	٠,٨٣	٥,١٧	زمن (ث)	التوازن الثابت (الوقوف على مشط القدم)
٠,٩٧	٠,١٦٤	٣,٨٤	٦,٠٠	٣,٦٥	٥,٧٥	درجة	التوازن التخصصى الحجل ثم الرمى)
٠,٨٣	٠,٨٣٢	٠,٧٩	٨,٩٢	١,١٤	٩,٢٥	زمن (ث)	
٠,٨٩	٠,٢٢١	٣,٦٨	١١,٤٢	٣,٧٢	١١,٧٥	درجة	فعالية الأداء
٠,٩٨	٠,١٦١	١,٣١	١٦,٥٨	١,٢٣	١٦,٦٧	زمن	

قيمة ر الجدوليه عند مستوى معنويه (٠.٠٥) = ٠,٥٧٦ = \* دال



يتضح من جدول (٤) أنه يوجد إرتباط طردى دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثانى فى المتغيرات البدنيه وفعاليه الأداء حيث كانت قيمه ر المحسوبه أعلى من قيمتها الجدوليه عند مستوى معنويه ٠.٠٥ مما يعنى ثبات إختبارت المتغيرات البدنيه وفعاليه الأداء المهارى.

### الإجراءات التطبيقية للبرنامج التدريبي

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية توصل الباحث إلى بعض النقاط التى يمكن من خلالها وضع البرنامج التدريبي:

- مدة البرنامج التدريبي ٨ أسابيع.
- زمن الوحدة التدريبية من ٩٠ إلى ١٢٠ ق.
- زمن الجزء الخاص بتدريبات التوازن داخل الوحدة التدريبية يتراوح ما بين (١٥:٢٥) دقيقة.
- طريقة التدريب المستخدمة طريقة التدريب التكرارى والفترى بنوعيه (منخفض- مرتفع الشدة).
- تم التوصل لتدريبات التوازن من خلال المسح المرجعى للدراسات السابقة والشبكة العالمية الإنترنت مع تصميم بعض التدريبات التى تتشابه مع طبيعة الأداء المهارى لمهارات الرمى بالرجلين (أشى وازا).
- قام الباحث بتصميم بعض الإختبارات المهارية التى تم تطبيقها خلال البحث (إختبار التوازن الحركى- إختبار فاعلية الأداء المهارى)

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة شهرين تحتوى على (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية يومية أسبوعياً، مع إستخدام تشكيل الحمل (١:١) حيث تم التدرج فى درجة الحمل من خلال إستخدام الحمل المتوسط ثم العالى ثم الأقصى، وتم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية فى زمن الجزء الخاص بالإعداد البدنى والمهارى فقط، وقام مدرب الفريق بتطبيق البرنامج التدريبي الخاص به على جميع اللاعبين من المجموعتين مع مراعاة تماثل وقت تنفيذ البرنامج التدريبي على مجموعتى البحث التجريبية والضابطة "ويكون تحت إشراف الباحث ومدرب الفريق" حتى يتم ضبط المتغيرات ولا يحدث تأثير بسبب الإختلاف بين أسلوب المدير الفنى والباحث أثناء تطبيق البرنامج.



## إجراءات تنفيذ التجربة

### القياسات القبلية:

تم ذلك فى الفترة من ٢٠١٥/٤/٢٠ م : ٢٠١٥/٤/٢٣ م على لاعبى المجموعة التجريبية قيد البحث.

### تطبيق التجربة:

تم تطبيق التجربة الأساسية فى الفترة من ٢٠١٥/٤/٢٦ م : ٢٠١٥/٦/١٨ م وذلك لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً.

### القياسات البعدية:

تم ذلك فى الفترة من ٢٠١٥/٦/١٩ م : ٢٠١٥/٦/٢١ م، بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي

### المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي.
- معادلة نسبة التغير.
- الانحراف المعياري.
- قيمة ت.
- الوسيط.
- معامل الإلتواء.

### عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية فى التوازن وفاعلية الأداء المهارى قيد البحث:

### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى التوازن وفاعلية الأداء المهارى

ن = ١٦

ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١٠,٠٨	١,٠٩	٢١,٨٨	١,٤٥	١٧,٣١	تكرار ٣٠ ث	التوازن الحركي (أداء ماى موارى)
٣٥,٠٨	٠,٧٢	١٤,٨٨	٠,٨٩	٤,٨٨	زمن (ث)	التوازن الثابت (الوقوف على مشط القدم)
٥,٤٧	١,٢١	٩,٤٤	٣,٥٠	٤,٣٨	درجة	التوازن التخصصى الحجل ثم الرمى)
١١,٩٨	٠,٧٢	٥,٣٨	١,٠٢	٩,١٣	زمن (ث)	
١٤,٩٠	٢,٦٢	٢٧,٩٤	٣,٦٦	١١,١٩	درجة	فاعلية الأداء
١٨,٠٦	٠,٨١	٩,٨٨	١,٣٤	١٦,٩٤	زمن	

\* = دال

قيمه T الجدوليه عند مستوى معنويه (٠,٠٥) = ٢,٢٠١



يتضح من جدول ٥ وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي- البعدي للمجموعة التجريبية في التوازن وفعالية أداء مهارات الرمي بالرجلين قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة T المحسوبة قد تراوحت ما بين (٥.٤٧ : ٣٥.٠٨) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢,٢٠١ عند مستوى معنوية ٠,٠٠٥، حيث أن متغير التوازن بنوعيه قد تحسن لدى ناشئ المجموعة التجريبية.

ويمكن إرجاع الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات الخاصة بالتوازن والذي تضمن تدريبات مهارية وبدنية (مهارة تنافسية) تشابه إلى حد كبير شكل الأداء الحركي في رياضة الجودو الأمر الذي أدى إلى تطور وتحسن مستوى الأداء الفني لدى اللاعبين في مهارات الرمي بالرجلين قيد البحث، كما روعى التدرج في شدة وحجم الأحمال التدريبية ومستوى الصعوبة للتدريبات المستخدمة وخاصة تدريبات التوازن والتدريبات التنافسية (شياي).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من محمد فوزي عبد السميع ٢٠١٢م (١٧)، علاء شوقي محمد ٢٠١٣م (١٥)، أحمد عبد المنعم ٢٠١٤م (٤) حيث أشاروا إلى أن تحسين وتطوير فعالية الأداء المهاري والفني للأداءات المهارية للاعبين الجودو والذي يتم عن طريق تدريبات خاصة ونوعية والتي تؤدي إلى تحسين مستوى الأداء الفني للمهارة مما يؤثر بالإيجاب على فعالية الأداء المهاري لها بشكل كبير.

كما تم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء تطبيق البرنامج حيث أدى ذلك إلى زيادة تحكم اللاعبين في توجيه أدائهم للجوانب الصحيحة للأداء من سرعة وقوة مع قدرتهم على سرعة تغيير الإتجاه دون حدوث خلل في التوازن عند الوقوف على قدم واحدة أثناء الرمي، وبالتالي نتج إنسيابية وسهولة في الأداء للاعب المهاجم فحدث تقدم في المستوى المهاري مع زيادة سرعة الأداء والذي يؤدي في النهاية إلى تحقيق النقطة الكاملة (الإيبون).

ويشير كل من ماسوتاكاهاشي Masao takahashishi ١٩٩٤م (٣٣) وديفيد Daivd ٢٠٠٣م (٢٨) على أن اللاعبين الذين تكون لديهم قدرة عالية في أداء المراحل الأساسية لمهارات رياضة الجودو "كوزوشي - تسكوري - كاكي" وإحتفاظهم بتوازن جسمهم أثناء كل مرحلة تمكنهم من تحقيق المبادئ الفنية الصحيحة للأداء مما ينعكس ذلك علي قدرتهم في سرعة إختيار وتنفيذ المهارة



حسب مواقف اللعب المختلفة بناءً علي الوضع والمسافة بين المتنافسين لتحقيق أكبر قدر من التوازن وبالتالي تمكنهم من إحراز الفوز.

ويرى الباحث أن البرنامج المقترح وما تضمنه من طرق ووسائل تعمل على تنمية مستوى الأداء الفني لمهارات الرمي بالرجلين عن طريق إستخدام تدريبات للتوازن أدى إلى زيادة قدرة اللاعبين على الأداء الصحيح والحفاظ على توازن الجسم عند الرمي والوقوف على قدم واحدة مما ساعد على سرعة إتقان المهارة وتحقيق فعالية الأداء الكاملة عند الرمي.

- مما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوازن وأثره على فاعلية أداء بعض مهارات الرمي بالرجلين (أشى وازا) لناشئ الجودو لصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في التوازن وفاعليه الأداء المهاري قيد البحث:

#### جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التوازن وفاعليه الأداء المهاري

ن = ١٦

ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف		
٧,٣٠	٠,٨٩	٢٠,٠٠	١,٥٨	١٦,٦٩	تكرار ٣٠	التوازن الحركي (أداء ماي موارى)
٩,٧٣	٠,٧٧	٨,٢٥	١,٠٢	٥,١٣	زمن (ث)	التوازن الثابت (الوقوف على مشط القدم)
٢,٧٤	٢,٥٢	٧,٦٩	٣,٣٥	٤,٨١	درجة	التوازن التخصصي الحجل ثم الرمي)
٢,٩٩	١,٤١	٧,٨٨	١,٠٥	٩,١٩	زمن (ث)	
٦,٧٦	٢,٠٥	٢١,٧٥	٣,٧٩	١١,٠٠	درجة	فعالية الأداء
٥,٨٩	٠,٧٩	١٤,٣١	١,٢١	١٦,٤٤	زمن	

\* = دال

قيمه T الجدوليه عند مستوى معنويه (٠.٠٥) = ٢,٢٠١

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغير التوازن وفعالية أداء المهارات المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي،



وتراوحت قيمة  $T$  المحسوبة في جميع المتغيرات ما بين (٢.٧٤ : ٩.٧٣) وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢,٢٠١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة الضابطة إلى التأثير الحادث نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي إحتوى على تدريبات مهارية وبدنية للأداءات المهارية مما أدى إلى تحسن عام في شكل وطبيعة الأداء المهارى للاعبين، كما يمكن أن نرجع هذا التغير الحادث للاعبى المجموعة الضابطة إلى إستمرارية إنتظام لاعبي المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبي، حيث أنه بالإنتظام والممارسة وإعادة المحاولة يتعلم اللاعب ويتحسن أدائه بشكل أوضح وبالتالي يصل إلى أعلى مستوى ممكن مما أدى إلى تحسن عام في شكل وطبيعة الأداء المهارى للاعبين، ويعزى الباحث ذلك إلى حدوث عملية التكيف فى التدريب وبالتالي الإرتفاع فى مستوى الأداء المهارى، حيث يشير عادل عبد البصير ١٩٩٨م إلى أن عملية التكيف فى التدريب والإرتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل. (١١ : ٧٢)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من إلكا Elke ١٩٨٣م (٢٥)، أحمد محمد عبد المنعم ٢٠٠٨م (٣)، عبد الحليم محمد عبد الحليم ٢٠٠٠م (١٢)، أحمد محمد نور الدين ٢٠٠٧م (٦)، مسعد هدية ١٩٩٦م (١٤)، هارت Hart ١٩٩٧م (٢٧)، خالد فريد ٢٠٠٧م (٩)، نيفين حسين محمود ٢٠٠٨ (٢١) حيث أشاروا إلى أن البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي على تحسن فعالية الأداء المهارى في مختلف الرياضات، حيث أن إستمرار تصحيح الأخطاء مع التكرار والممارسة المنتظمة للأداءات المهارية المنفردة والمركبة بالبرنامج المتبع من قبل المجموعة الضابطة أدى الى تطوير وتحسين الأداء طوال مده تطبيق البرنامج.

ويفسر الباحث سبب تقدم ناشئى المجموعة الضابطة فى القياس البعدى عن القبلى لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المتبع (التقليدى) والذي إحتوى على طرق وأساليب التدريب التى يتبعها معظم المدربين ولكنه لا يستفيد من التدريبات الخاصة الموجهة إلى تنمية التوازن بنوعيه الثابت والحركى بشكل خاص والذي يتناسب مع طبيعة مهارات الرمى بالرجلين كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية، ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين فى نتائج القياس البعدى هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى.



- مما تقدم نجد أن الفرض الثانى للبحث قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى التوازن وأثره على فاعلية أداء بعض مهارات الرمي بالرجلين (أشى وازا) لناشئ الجودو لصالح القياس البعدي".

### عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

دلالة فروق القياسين (القبلي - البعدي) بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) فى التوازن وفاعلية الأداء المهارى قيد البحث:

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى التوازن وفاعلية الأداء المهارى

$$n=1=2n=16$$

ت	الفرق	بعدي تجريبية		بعدي ضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف		
٥,٩٦	١,٨٧٥	١,٠٩	٢١,٨٨	٠,٨٩	٢٠,٠٠	تكرار ٣٠ ث	التوازن الحركى (أداء ماى موارى)
٢٤,٣٦	٦,٦٢٥	٠,٧٢	١٤,٨٨	٠,٧٧	٨,٢٥	زمن (ث)	التوازن الثابت (الوقوف على مشط القدم)
٢,٤٥	١,٧٥	١,٢١	٩,٤٤	٢,٥٢	٧,٦٩	درجة	التوازن التخصصى (الحجل ثم الرمي)
٧,٠٧	٢,٥٠	٠,٧٢	٥,٣٨	١,٤١	٧,٨٨	زمن (ث)	
٦,٨٧	٦,١٨٧	٢,٦٢	٢٧,٩٤	٢,٠٥	٢١,٧٥	درجة	فاعلية الأداء
١٤,٠٥	٤,٤٣٧	٠,٨١	٩,٨٨	٠,٧٩	١٤,٣١	زمن	

قيمته T الجدوليه عند مستوى معنويه (٠.٠٥) = ٢,٢٠١ \* دال = \*

يتضح من جدول ٧ وجود فروق دالة إحصائياً في فرق القياسين البعديين بين المجموعتين (الضابطة-التجريبية) في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة T المحسوبة لجميع المتغيرات ما بين (٢٠.٤٥ : ٢٤.٣٦) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت ٢,٢٠١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً في فرق القياسين القبلى- البعدي بين المجموعتين التجريبية- الضابطة لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي لتدريبات التوازن داخل البرنامج المقترح والذي احتوى على تدريبات خاصة موجهة لتنمية التوازن بنوعيه الثابت والحركى والتي تنوعت من حيث بنائها الديناميكي (الفردية-الزوجية-التشكيلات-التنافسية)، وتناسب التمرين مع طريقة الأداء



لمهارات الرمي بالرجلين قيد البحث وهذا ما لم يتوافر لدى ناشئى المجموعة الضابطة والتي إعتمدت على التدريبات البدنية العامة والمهارية المفردة والمركبة بصورة تقليدية دون توجيهها لطبيعة الأداء التنافسى أثناء المباريات الرسمية مما كان له أكبر الأثر فى تحسن فعالية الأداء المهارى لدى ناشئى المجموعة التجريبية.

حيث يشير كل من السيد عبد المقصود ١٩٨٦م (٧)، أيمن محروس ١٩٩٦م (٨)، مراد طرفة ٢٠٠١م (١٩)، جمال علاء الدين وناهد الصباغ ٢٠٠٧م (٩)، رون أنجيس Ron Angus ٢٠٠٥م (٣٣)، ماسو تاكاهاشي Masao takahashishi ٢٠٠٥م (٣٠)، نيل أوهلينكامب NeilOhlenkan ٢٠٠٦م (٣١) أن دمج الأداء المهارى بالجانب البدنى داخل إطار واحد بشكل تنافسى يؤدى إلى الوصول لأفضل مستوى أداء مهارى يتميز بالضبط والتحكم الحركى والدقة، حيث يتطلب الأداء داخل مباراة الجودو التفكير الدائم نظراً لتعدد وتنوع مهاراتها وقلّة زمن المباراة وكثرة المواقف المتغيره أثناء المنافسة (الشيائى) والتي يحتاج تنفيذها إلي القوة الحركية والتحكم والخداع والإستدارة وإستمرارية الأداء في سلسلة فنية حركية وهو مايمثله كفاءة اللاعب البدنية والمهارية فى القدرة على الجمع بين جميع هذه المكونات فى إطار حركى يتناسب مع طبيعة وموقف المنافسة.

ويعزى الباحث تحسن المجموعة التجريبية فى فعالية الأداء المهارى إلى التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح حيث عمل على حفاظ المهاجم على توازنه وزيادة قدرته فى الثبات على قدم واحدة والتحرك عليها أثناء رميه منافسه مع التركيز على سرعة تحرك الرجلين لتغيير مركز ثقل المنافس بسرعة دون حدوث خلل فى توازنه أثناء الرمي مما يؤدى إلى تحسن فعالية الأداء المهارى نتيجة دمج مراحل الأداء الفنى للمهارة (كوزوشى - تسكورى - كاكى) داخل إطار حركى واحد وتقليل الفواصل الزمنية بين المرحلة والتي تليها مما أدى فى النهاية إلى تنفيذ الرمي بسرعة وقوة.

مما تقدم نرى أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة فى التوازن وأثره على فاعلية أداء بعض مهارات الرمي بالرجلين (أشى وازا) لناشئى الجودو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".





### الإستنتاجات

- أهم مهارات الرمي بالرجلين والأكثر إستخداماً وفعالية في المباريات الخاصة بالمرحلة السنية تحت ١٦ سنة في رياضة الجودو.
- أظهر البرنامج المتبع تأثيراً إيجابياً في التوازن بنوعيه لدى لاعبي المجموعة الضابطة، حيث تحسنت جميع المتغيرات قيد البحث، وتراوحت قيمة T المحسوبة في جميع المتغيرات ما بين (٢.٧٤ : ٩.٧٣) وهي أعلى من قيمتها الجدولية.
- أظهر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً في المتغيرات قيد البحث لدى لاعبي المجموعة التجريبية، حيث تحسنت جميع المتغيرات قيد البحث، وتراوحت قيمة T المحسوبة في جميع المتغيرات ما بين (٥.٤٧ : ٣٥.٠٨) وهي أعلى من قيمتها الجدولية.
- بلغت فروق نسب التحسن بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (٢.٤٥ : ٢٤.٣٦) لصالح المجموعة التجريبية.

### التوصيات

- ضرورة الإستفادة وإستخدام تدريبات التوازن وخاصة عند التدريب على مهارات الرمي بالرجلين للوصول إلى أفضل أداء ممكن وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفني والمهاري، والإستفادة من الإختبارات المصممة قيد البحث.
- تصميم تدريبات للتوازن تناسب المراحل السنية الأعلى وتتناسب مع مهارات الرمي بالتضحية (سوتيمي وازا) لما لها من تأثير كبير على تحسين شكل الأداء وفاعليته.



### قائمة المراجع

#### المراجع باللغة العربية:

- ١- أحمد عبد المنعم السيوفى  
ديناميكية الإتزان وعلاقتها بتطوير مستوى الأداء المهارى فى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ٢- أحمد فؤاد الشاذلي  
: قواعد الإتزان فى المجال الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٣- أحمد محمد عبد المنعم  
تأثير تنمية التوقع الحركى الخاص على فعالية الأداء المهارى لناشئى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨م.
- ٤- أحمد محمد عبد المنعم  
تأثير تدريبات خاصة لجمل مهارية مركبة بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكية على مستوى الأداء الفنى للاعبى الجودو. رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.
- ٥- أحمد محمد عبد المنعم،  
خالد فريد عزت  
نظريات وتطبيقات ريتضاعة الجودو (تعليم - تدريب - إدارة) الطبعة الأولى، المنصورة، ٢٠١٥م.
- ٦- أحمد محمد نورالدين  
تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة على فاعلية الأداء لدى ناشئى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٧م.
- ٧- السيد عبد المقصود  
٨- أيمن محروس سيد  
نظريات الحركة، مطبعة الشباب، الحرية، القاهرة، ١٩٨٦م.  
تأثير إستخدام جمل خطوية مقترحة علي مستوى الأداء المهارى للناشئى فى الكارتية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٦م.
- ٩- خالد فريد عزت  
تأثير برنامج ترمينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الإنتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئى رياضة الجودو، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ١٠- جمال علاء الدين ،  
ناهد أنور الصباغ  
الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الأداء البدنى والمهارى والخططى للرياضيين، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٧م.



- ١١ - عادل عبد البصير  
الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق فى المجال الرياضى، القاهرة، دار الكتاب للنشر، الطبعة الثانية، ١٩٩٨م.
- ١٢ - عبد الحلیم محمد عبد الحلیم  
تأثیر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فاعلية الأداء لدى ناشئى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية، ٢٠٠٠م.
- ١٣ - عماد الدين عباس أبو زيد  
التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية. ط٢، منشأة المعارف للنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ١٤ - مسعد حسن هديه  
أثر تدريبي لتنمية بعض الإدراكات الحس حركية علي مستوي الأداء المهاري للمصارعين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه قناة السويس، ١٩٩٦م.
- ١٥ - علاء شوقى محمد  
المحددات البيوميكانيكية لمهارة تاي أوتوشى كأساس للتدريبات النوعية فى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية، ٢٠١٣م.
- ١٦ - محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان  
إختبارات الأداء الحركى. ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٧ - محمد فوزى عبد السميع  
المحددات البيوميكانيكية لمهارة أوجشى كمؤشر للتدريبات النوعية فى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠١٢م.
- ١٨ - محمد عبد الغنى عثمان  
التعلم الحركى والتدريب الرياضى، ط٢، القلم للنشر والتوزيع، الكويت، ١٩٩٤م.
- ١٩ - مراد إبراهيم طرفة  
الجودو بين النظرية والتطبيق، ط١، دار الفكرالعربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٠ - نيفين حسين محمود  
فنون الجودو، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.



٢١ - نيفين حسين محمود  
تأثير تنمية القدرات التوافقية باستخدام الأدوات الغرضية علي  
مستوي أداء الجمل الخططية والثقة الرياضية في رياضة الجودو،  
بحث منشور، مجلة المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية  
الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مارس، ٢٠٠٨م.

٢٢ - ياسر عبد الرؤوف  
رياضة الجودو والقرن الحادى والعشرين، ط١، دار السحاب للنشر  
والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٥م.

### المراجع باللغة الإنجليزية

- 23- Beter field,s. : Kinematic analysis of dynamic balance co.U.S.A, 1998.
- 24- David B.Yoffie : judo strategy Harvard business school press, published  
,2003 .
- 25- Elk,waltraud : "The relationship between reaction time, movement  
time, anticipation time in performance of older female  
adults". University\_of Illinoisan Chicago, 1983.
- 26- Hans-Christian : Gain in thigh muscle strength after balance training in  
Heitkamp1, Frank male and female judokas. Isokinetic and Exercise  
Mayer2, Mark Science, Clinical Medicine, Department of Preventive and  
Fleck1, Thomas Sports Medicine, University of Freiburg, Germany, Volume  
Horstmann1 10, Number 4/2002.
- 27- Hart :Effect of stimulus present on reaction time,  
anticipation time, and movement time. University of  
Oregon, 1997.
- 28- Liebenson, C., : Balance exercises, [http: gymball.com-balance exercise  
html 10\1\2003](http://gymball.com-balance-exercise.html), page,2003.
- 29- Masao Taka hashi :Power training for judo notional strength and  
conditioning Association, journal,1994.
- 30- Masao taka hashi :Mastering judo including standing combinations and  
counters physical preparation, published in May, Japan,  
2005.



- 31- Neil ohlenkamp :Judo Unleashed includes theory, principles and techniques, Also available in a uk- Published in 2006.
- 32- Protasova, M, : Soviet sport review, published Quartely by Micheal yessis, London,1991.
- 33- Ron Angus : Competitive judo includes the developing the technical skills, Published in 2005.